



2ª F

02
Abr FERIADO

3ª F Sopa de legumes

03
Abr Açorda de peru com legumes (courgette, cenoura e repolho)
1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

04
Abr Bifinho de frango grelhado com massa espiral ao natural com brócolos e cenoura baby cozidos
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

05
Abr Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata cozida e couve-flor
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

06
Abr Perninha de frango cozida com arroz branco e salada de alface e cebola
1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

09
Abr Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

10
Abr Peito de frango estufado ao natural com macedónia de legumes (ervilha, cenoura, feijão-verde e nabo) e massa esparguete
1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

11
Abr Abrótea grelhada com molho verde, batata cozida e salada de alface e cenoura
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

12
Abr Bifinho de peru estufado ao natural com cenoura, repolho, feijão vermelho e arroz branco
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

13
Abr Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ovo) e alface
1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

16
Abr Açorda de peru com legumes (courgette, cenoura e repolho)
1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

17
Abr Peixe vermelho assado ao natural com arroz à primaveril (ervilha, cenoura) e salada de alface
1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

18
Abr Bifinho de frango grelhado com batata estufada ao natural, cenoura, ovo cozido e salada de alface
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

19
Abr Pescada cozida com todos (ovo, cenoura, penca, batata)
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

20
Abr Arroz de pato ao natural com cenoura e salada de alface e tomate
1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
23 Abr	Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho)
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
24 Abr	Peito de frango estufado ao natural, arroz seco de cenoura e feijão-verde salteado com azeite e alho
	1 peça de fruta
4ª F	
25 Abr	FERIADO
5ª F	Sopa de legumes
26 Abr	Bifinho de peru grelhado com massa cotovelinhos e salada de alface, cenoura raspada e couve-roxa
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
27 Abr	Pescada à gomes de sá (batata, cebolada, ovo cozido, salsa) e salada de alface
	1 peça de fruta

“O **refeitório escolar** constitui um espaço privilegiado de educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social, uma vez que são fornecidas **refeições nutricionalmente equilibradas**, saudáveis e seguras a todas as crianças, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias.”

Circular nº.:3/DSEEAS/DGE/2013—Orientações sobre ementas e refeitórios escolares



Nota:

- Este plano de ementas poderá ser alterado por motivos imprevistos;
- A definição do tipo de sopa e a peça de fruta é feita semanalmente, consoante a época;
- As peças de fruta são apresentadas no mínimo com duas variedades;
- Este plano de ementas foi elaborado com base na Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.

Plano de Ementas



Abril 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N